

Praktijkervaring jaar 4

Hieronder staan verschillende punten beschreven die ik heb geleerd tijdens mijn afstudeeropdracht en afstudeerstage, op zowel persoonlijk als professioneel vlak. De punten die worden besproken zijn: kwaliteiten en leerpunten, uitdagingen, competentieontwikkeling, netwerk, evaluatie en vervolgstappen. Maar eerst begin ik met het beschrijven van de meest opvallende verschillen en overeenkomsten die ik heb ervaren tussen de theorie en de praktijk.

Verschillen en overeenkomsten tussen de theorie en de praktijk

Tijdens dit jaar vol met praktijkervaring heb ik heel veel geleerd. In de eerste drie jaar heb ik voornamelijk de theorie op het gebied van voeding & diëtetiek geleerd. Ik heb het gevoel dat ik in het vierde leerjaar met sprongen vooruit ben gegaan op het gebied van onderzoek (dankzij het afstudeeronderzoek) en op het gebied van patiëntenzorg (dankzij de afstudeerstage).

Wat ik op mijn stage ben tegengekomen komt redelijk overeen met wat ik heb geleerd in de theorie, maar natuurlijk zijn er wel verschillen. Op de opleiding wordt veel aandacht besteed aan motivational interviewing. Tijdens mijn poliklinische consulten heb ik hier zeker wat aan gehad, maar met klinische consulten geldt er toch vaak een andere aanpak. Ik heb in de praktijk geleerd dat het okay is om soms wel in te vullen voor een patiënt wat hij of zij nodig heeft. Patiënten in de klinische setting zijn vaak erg ziek, en bijkomend zijn zij vaak vermoeid of kunnen niet goed praten, horen of denken (bijvoorbeeld door hersenletsel). De patiënt heeft op zulke momenten vooral baat bij concrete adviezen.

Wat ik op de opleiding heb geleerd wat wel erg goed overeenkwam met de praktijk, is dat patiënten soms 'gewoon' even hun verhaal kwijt willen. Diep ingaan op de voeding is op dat moment niet het belangrijkste punt, een luisterend oor bieden aan mensen is dan veel meer waard.

Kwaliteiten en leerpunten

Aanpassingsvermogen

Eén van mijn persoonlijke kwaliteiten is mijn vermogen om mij aan te passen aan verschillende soorten mensen en situaties. Ik vind het een erg belangrijke eigenschap van een diëtist om op een niveau te communiceren met cliënten/patiënten waar zij zich begrepen voelen, en deze kwaliteit kan ik hier in mijn toekomstig beroep dus zeker gebruiken. Ik vind het belangrijk om op een laagdrempelige manier een band met de patiënt/cliënt te creëren om zo te kunnen werken aan zijn of haar doelen. Tijdens mijn afstudeeronderzoek heb ik gesproken met vrouwen van veel verschillende achtergronden dus hier kwam deze kwaliteit goed van pas. Tijdens mijn stage in het Ikazia Ziekenhuis, gevestigd in Rotterdam Zuid, heb ik gewerkt met een heel gevarieerde patiëntenpopulatie dus ook hier was mijn aanpassingsvermogen een fijne kwaliteit. Een leerpunt dat ik gehaald heb ik uit mijn stage bij Ikazia is dat ik mijn aanpassingsvermogen meer mag omzetten in inlevingsvermogen;

echt de tijd nemen voor een patiënt om meer in te gaan op persoonlijke verhalen naast het gesprek over voeding. De afgelopen weken merk ik echt dat ik dit doe en dat dit mij ook rust geeft wanneer ik wat uitgebreider de tijd neem voor een patiënt. Voor mijn toekomstig beroep heb ik hier zeker uit geleerd dat ik echt tijd mag nemen voor contact met patiënten, ook als er nog veel andere patiënten zijn om langs te gaan. Zo werk ik nog meer aan een band met de patiënt.

Doorzettingsvermogen

Doorzettingsvermogen is een andere kwaliteit van mij. Ik ben eigenlijk altijd druk bezig; met studeren, dansen, lesgeven, sporten en dergelijke. Ik ben ontzettend gemotiveerd om mijn diploma te halen zodat ik verder kan groeien en concreet kan gaan kijken naar volgende stappen.

In februari 2020 is er een heel nabij familielid van mij overleden. Dit heeft heel erg veel impact op mij gehad en heeft het nog steeds. Ik heb besloten om toch mijn afstudeerstage voort te zetten omdat ik niet wil opgeven waar ik nu zo dichtbij ben. Enerzijds vind ik dit een mooie kwaliteit die ik ook zeker kan gebruiken in mijn toekomstig beroep; ik ben bereid om hard te werken voor doelen die ik wil behalen en kan mijn persoonlijke emoties hier veelal voor opzij zetten. Anderzijds zit hier een groot ontwikkelpunt voor mij: ik ben in deze periode meerdere keren over mijn eigen grenzen gegaan, zowel fysiek door vermoeidheid, als emotioneel. Voor de toekomst heb ik geleerd om eerder aan mijn werkgever/collega's te durven aangeven als het genoeg is geweest of als ik meer tijd voor mijzelf nodig heb. Dit onderwerp heeft mijn stagebegeleider vaker bij mij aan moeten kaarten, ik ging steeds door en kon niet goed aangeven wat er wel en niet ging. Ik denk dat ik hier een hoop van geleerd heb voor mijn toekomstig beroep.

Uitdagingen

Afstudeeropdracht

Mijn afstudeeropdracht was onder andere uitdagend voor mij vanwege het feit dat ik een totaal nieuwe test heb ontwikkeld omdat er nog geen test bestond die precies testte wat ik wilde weten. Hier was een goede balans tussen onderzoeksvermogen en creativiteit voor nodig. Van tevoren had ik niet verwacht dat het me zou lukken om zelf een zo betrouwbaar mogelijke test te ontwikkelen omdat ik dit nog nooit had gedaan. Nu wordt mijn test zelfs gebruikt als deel van een vak op de opleiding en wordt er een volgend afstudeeronderzoek gemaakt om mijn test verder te valideren. Hier ben ik erg trots op.

De afstudeeropdracht sluit goed aan op mijn ambities. Het lijkt mij erg leuk om in de toekomst meer met deze doelgroep te werken. Mijn derdejaars stage heb ik gelopen bij het Centrum Voor Dienstverlening in Rotterdam en hier heb ik onder andere voorlichting over gezonde voeding gegeven aan jonge/alleenstaande moeders. Hier merkte een klik met de doelgroep die ik later ook bij mijn scriptie merkte. Van wat ik nu heb ervaren is dit een doelgroep die er echt iets van wil maken, om het beste te doen voor hun kind, en hier ook wel hulp bij nodig heeft. Ik merkte dat ik op een laagdrempelige manier een vertrouwensband kon opbouwen met deze vrouwen. Het lijkt mij heel mooi om in mijn toekomstige carrière meer te kunnen betekenen voor deze doelgroep.

Afstudeerstage

Mijn afstudeerstage was allereerst uitdagend vanwege het feit dat ik nog nooit een stage had gelopen in (para)medische setting. Vanuit de theorie op de opleiding had ik een goede basis, maar tijdens de stage heb ik diepgang kunnen krijgen in mijn kennis over ziektebeelden en erg veel kunnen oefenen in gespreksvoering met een grote variatie aan patiënten. Deze stage heeft mijn grenzen verlegd omdat ik op de opleiding regelmatig heb gedacht dat het niks voor mij zou zijn om in een ziekenhuis te werken (zowel qua sfeer als het takenpakket). Pas in het derde jaar kwam mijn interesse in het werk van een ziekenhuisdiëtist meer op de voorgrond, en ik ben blij dat ik heb gekozen om mijn afstudeerstage te lopen in het ziekenhuis. Ik weet nu dat het mij goed ligt om met patiënten te werken; het doet mij goed om bij te dragen aan zowel het herstel als het welzijn van een patiënt, doordat zij naast het krijgen van voedingsadviezen, ook even hun verhaal kwijt kunnen.

Deze stage sluit goed aan bij mijn ambities omdat ik aan de slag wil als behandelaar. Ik heb het gevoel dat deze stage mij een hele goede basis heeft gegeven om werkzaam te zijn als diëtist.

Competentieontwikkeling

Afstudeeropdracht

De afstudeeropdracht heeft mij een aantal dingen opgeleverd. In jaar drie heb ik de basis van onderzoek doen geleerd, maar nu kon ik me er veel meer in verdiepen en heb ik echt geleerd hoe ik zelfstandig een onderzoek opzet en uitvoer. Door het thema van mijn scriptie, digitale gezondheidsgeletterdheid, heb ik veel kennis verkregen over de digitalisering van de gezondheidszorg. Op de opleiding had ik nog niet veel hierover geleerd, dus dit vind ik een mooie toevoeging aan kennis. Dat ik het leuk vind om te schrijven wist ik al, maar tijdens het schrijven van mijn scriptie heb ik dit nogmaals ontdekt. Ook heb ik meermaals teruggekregen aan feedback dat ik erg toegankelijk schrijf en de lezer makkelijk meeneem in mijn verhaal. Ik sluit niet uit dat ik in mijn loopbaan als diëtist meer wil schrijven, voor bijvoorbeeld (vak)tijdschriften. Ook is het als behandelaar handig om te beschikken over deze kwaliteit, omdat het maken van patiëntenfolders of voorlichtingsmateriaal het ook nodig hebben dat deze toegankelijk geschreven zijn.

Afstudeerstage

Ook de afstudeerstage heeft mij veel opgeleverd. Hier heb ik de beroepscompetenties van een beginnend beroepsbeoefenaar, en specifiek die van behandelaar, goed kunnen leren. Tijdens de opleiding is er veel aandacht besteed aan diëtistische vaardigheden; van het invullen van een patiëntformulier (POR-formulier) tot een consult met een simulatiepatiënt. Door de basis die de opleiding heeft gegeven kon ik al snel beginnen met het zelfstandig voeren van consulten op mijn stage. Hierdoor ben ik heel snel gegroeid als behandelaar. Een consult gaat eigenlijk nooit precies zoals gepland en het is erg leerzaam geweest om veel consulten zelfstandig uit te voeren zodat ik meteen kon toepassen wat ik van een vorig consult had geleerd.

Netwerk

Tijdens mijn afstudeeropdracht heb ik goed contact gehad met mijn opdrachtgever, die onderzoekster is bij het Healthpoint op de Haagse Hogeschool. De test die ik ontwikkeld heb met mijn afstudeeropdracht gaat gebruikt worden als deel van een onderzoeksvak op de opleiding. Mocht ik nog ergens bij kunnen helpen in de toekomst aangaande dit vak of het uitvoeren van de test, zou ik dit ontzettend leuk vinden.

Tijdens mijn stage heb ik verschillende diëtisten ontmoet en hiermee samengewerkt. Dit zijn zeker relevante betrokkenen voor mijn netwerk voor de toekomst. Wanneer ik ga solliciteren, kan ik hopelijk een referentie van een van mijn stagebegeleiders gebruiken. Ook is het ter sprake gekomen dat er een kans bestaat dat ik een pool-contract krijg na mijn stage. Ik zou het erg leuk vinden als dit doorgaat en ik deels werkzaam kan blijven in het Ikazia. Ook is dit goed om nog meer praktijkervaring op te doen.

Evaluatie 1: STARR-formulier Afstudeeropdracht

Deze reflectie heeft betrekking op: Onderzoekend vermogen, professioneel handelen

- S** **Situatie:** Als deel van mijn afstuderen heb ik 20 weken gewerkt aan mijn afstudeeropdracht (AO). Mijn AO was in opdracht van het Healthpoint van de Haagse Hogeschool, en de opdrachtgever was Machteld van Lieshout. Ik deed onderzoek naar de digitale gezondheidsgeletterdheid van jonge, laagopgeleide moeders. Dit deed ik, omdat het Healthpoint bezig is met het ontwikkelen van een leefstijlapp voor deze doelgroep, en de digitale gezondheidsgeletterdheid van deze doelgroep wilde vaststellen.
- T** **Taak:** Mijn taak was het maken van het AO, zowel de theorie als het praktijkonderzoek. Dit heb ik voornamelijk zelfstandig gedaan, maar ik heb ook overlegd met mijn opdrachtgever, mijn scriptiebegeleider en mijn afstudeergroep.
- A** **Activiteiten:** Ter voorbereiding heb ik literatuuronderzoek gedaan. Vervolgens heb ik het onderzoek geconcretiseerd, waarna ik de onderzoeksopzet maakte. Hierna ben ik verder gegaan met het literatuuronderzoek en heb ik mijn praktijkonderzoek opgezet. Voor het praktijkonderzoek heb ik een test ontwikkeld voor het meten van digitale geletterdheid in apps. Deze test heb ik gebaseerd op de Internet Skills Performance Tests van Van Deursen en Van Dijk (2011). Ook was ik ondertussen mijn onderzoeksgroep aan het werven. Na het ontwikkelen van de test heb ik deze uitgevoerd bij de onderzoeksgroep. Vervolgens heb ik alle gegevens geanalyseerd en geïnterpreteerd om vervolgens mijn conclusie, discussie en aanbevelingen te schrijven.
- R** **Resultaat:** Het resultaat van mijn AO is dat het Healthpoint een beeld heeft van de digitale gezondheidsgeletterdheid van de doelgroep waar een app voor wordt ontwikkeld. Een volgend resultaat is dat de door mij ontwikkelde test gebruikt gaat worden in een deeltijd module Kwalitatief Onderzoek van de opleiding Voeding & Diëtetiek. Ook wordt er een volgend afstudeeronderzoek ontwikkeld die de door mij ontwikkelde test gaat valideren. Ik heb mijn AO afgesloten met een 7.
- R** **Reflectie:** Ik heb in de 20 weken van mijn AO ontzettend veel geleerd over onderzoek doen en het zelf opzetten van een onderzoek. Mijn onderzoekende houding is erg vooruit gegaan gedurende deze periode; aan het begin was ik onzeker of het mij wel zou lukken om zelf gedegen genoeg literatuuronderzoek te doen om hier mijn eigen onderzoek op te baseren. Ik kwam er gedurende deze 20 weken achter dat ik het heel interessant vind om onderzoek te doen. Ik heb mijn professionele houding laten zien door veel contact te houden met mijn opdrachtgever en haar mee te nemen in elke stap of verandering die ik deed aan mijn onderzoek. Toen ik erachter kwam dat er geen test bestond die testte wat ik wilde weten, ben ik deze test zelf gaan maken. Hiermee toon ik aan dat ik ondernemend ben. In het vervolg wil ik mij eerder in de onderzoeksperiode verdiepen in het analyseprogramma SPSS. Vanuit onzekerheid heb ik een aantal weken gedacht dat ik dit echt niet kon en ik zag er heel erg tegenop om hieraan te beginnen. Nu weet ik dat het wel lukt, als ik eerder begin met mij verdiepen in dit programma. Eén van mijn leerdoelen was om gestructureerd te werken. Gedurende de periode ben ik er tegenaan gelopen dat ik dit toch vaak niet deed. Aan de ene kant heb ik geaccepteerd dat mijn manier van werken nou eenmaal niet heel gestructureerd is, en aan de andere kant wil ik mij in de toekomst hier nog wel meer in ontwikkelen omdat dat fijn kan zijn voor de opdrachtgever. Mijn andere leerdoel was mij meer ontwikkelen in het doen van literatuuronderzoek. In mijn scriptie heb ik alles wat er staat onderbouwd met (wetenschappelijke) literatuur, en voor dit deel heb ik een erg goede beoordeling gekregen. Dit leerdoel is zeker behaald.

Literatuur

Van Deursen, AJ, van Dijk J.A. (2011). *Internet Skills Performance Tests: Are People Ready for eHealth?* Geraadpleegd op 15 mei 2020, van <https://www.jmir.org/2011/2/e35/>

Evaluatie 2: STARR-formulier afstudeerstage

Deze reflectie heeft betrekking op:

vakinhoudelijk handelen: Behandelaar

- S** **Situatie:** Als onderdeel van mijn afstuderen liep ik 20 weken mijn afstudeerstage in het Ikazia Ziekenhuis in Rotterdam, om mij te ontwikkelen als behandelaar.
- T** **Taak:** Mijn taak was om in deze 20 weken voldoende ervaring op te doen om aan het eind van deze periode aan de slag te kunnen als beginnend beroepsbeoefenaar. Ik had twee praktijkbegeleiders (beiden diëtist) en een stagebegeleider vanuit de opleiding.
- A** **Activiteiten:** In het begin van de stage heb ik voornamelijk meegekeken met verschillende diëtisten, om een goed beeld te krijgen van hun werkdagen, hun aanpak en de verschillende soorten ziektebeelden die voorkomen in het Ikazia. Ook heb ik meegelopen met de voedingsassistent, de diabetesverpleegkundige, en de keuken. Ook heb ik meegekeken met scopieën. Zo kreeg ik een breder beeld van het ziekenhuis. Na deze introductieweken ben ik delen van consulten gaan doen, waarna een collega het consult vaak afmaakte of de adviezen gaf aan de patiënt. Al snel ben ik zelf consulten gaan voeren in de kliniek en telefonische poli consulten gaan voeren. Door de maatregelen rondom het Coronavirus is de polikliniek erg lang dicht geweest, ik heb op de poli dus voornamelijk de telefonische spoedzorg geleverd, bijvoorbeeld voor patiënten met zwangerschapsdiabetes of oncologiepatiënten. Ook heb ik een voorlichtingsmodule voor hartrevalidanten, die wordt gegeven door de diëtisten van het Ikazia, aangepast en opgefrist.
- R** **Resultaat:** Het resultaat is dat ik mij bijna een beginnend beroepsbeoefenaar kan noemen (over 2,5 week rond ik mijn stage af) en kan ik met trots aan de slag als diëtist. Ik heb in deze 20 weken genoeg geleerd om zelfverzekerd als beginnend diëtist aan de slag te gaan in de (poli)klinische setting. Mijn eindbeoordeling heb ik nog niet gehad, maar tot nu toe krijg ik erg positieve feedback van mijn begeleiders.
- R** **Reflectie:** Mijn stage was een hele leerzame periode waarin ik heel erg vooruit ben gegaan, zowel vakinhoudelijk als in gespreksvoering. Ik heb een goede basis om het werkveld in te gaan. Het zelfstandig voeren van consulten was één van mijn leerdoelen, deze heb ik behaald. Ook wilde ik mijn kennis over veel voorkomende ziektebeelden die een diëtist in het ziekenhuis ziet, ontwikkelen. Hoewel ik zeker nog veel meer verdiepende kennis wil opdoen over deze ziektebeelden, heb ik heel veel geleerd in de afgelopen periode en ben ik echt vooruit gegaan in mijn klinisch redeneren rondom ziektebeelden. Dit leerdoel is dus ook behaald. Een volgend leerdoel was dat ik zelfverzekerd voorlichtingen wil kunnen geven. Door de maatregelen rondom het Coronavirus zijn alle voorlichtingen een lange tijd afgelast geweest. Ik heb één keer een voorlichting gegeven aan hartrevalidanten (over gezonde voeding) en één keer aan oncologieverpleegkundigen (over de SNAQ). Ik heb het leerdoel deels behaald, en ik wil mij hierin zeker nog verder ontwikkelen want ik vind het erg leuk om voorlichting te geven. Ik heb een aantal keer als feedback gekregen dat ik wat zelfverzekerder mag zijn in mijn adviezen, dit vind ik nog lastig soms en hier wil ik zeker nog vooruitgang in boeken. Ook mag ik vaker zelf initiatief nemen wat ik wil doen op een dag. De afgelopen weken doe ik dit een stuk meer en dit hoor ik ook terug, dit laat zien dat ik vooruit ben gegaan in mijn ondernemende houding. Van mijn begeleiders krijg ik tot nu toe terug dat mijn professioneel handelen goed zit, ik heb goed contact met de verpleegkundigen en andere professionals rondom een patiënt en weet goed hoe ik een patiënt overdraag naar de eerste lijn na ontslag.

Vervolgstappen

Na mijn afstuderen wil ik graag meer praktijkervaring opdoen in het ziekenhuis. Dit ga ik doen door te kijken of er diëtisten nodig zijn voor vervanging tijdens (zwangerschaps)verloven en door te kijken of er ziekenhuizen zijn die een parttime diëtist of iemand in de pool nodig hebben. Hiernaast wil ik graag de scholing tot leefstijlcoach volgen. Ook ben ik een tijd geleden in gesprek gegaan met een huisarts of ik op projectbasis patiënten met het metabool syndroom kan begeleiden op het gebied van voeding en beweging. Dit lijkt mij ontzettend leuk en ik ga zodra ik afgestudeerd ben meteen weer contact opnemen met deze huisarts.